



தரம்  
8

முன்றாம் தவணை பரீட்சை- 2023 (2024)

பாடம்: சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

விடைகள்

பகுதி 1

- 1) 4      2) 3      3) 4      4) 3      5) 2      6) 4      7) 4      8) 1      9) 4      10) 3  
11) கல்சியம்    12) கர்ப்பப்பையில்      13) பூமி அதிர்ச்சி      14) நின்று புறப்பாடு    15) வீடு    16) சரி  
17) பிழை      18) பிழை      19) சரி      20) சரி

பகுதி 11

1. சுகாதாரத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகளைத் தமது கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருப்பதன் மூலம் தமது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கான ஆற்றலை மக்களுக்குப் பெற்றுக்கொடுக்கும் செயற்பாடே ஆகும்.
2. கழிவுகளை வேறாக்கி தொட்டிகளில் இடல், சுத்தமான குடி நீர் வழங்கல், வைத்திய முகாம் நடத்துதல், செயற்கை பானங்களை தடை செய்தல் ( பக்கம் 66 ) பாட புத்தகம்
3. பாடசாலை வைத்திய பரிசோதனை, பாடசாலை பற்சிகிச்சை சேவை நீர்ப்பீடன வேளை திட்டம், பாடசாலை சுகாதார மதிப்பீடு
- 2) 1. விளையாட்டு ஒன்றை சரியாக நடத்துவதற்கென உருவாக்கப்பட்ட ஒழுக்க நெறிகள் விளையாட்டு விதிமுறை எனப்படும்  
2. விதிமுறைகளை மதித்தல், தீர்ப்புகளை மதித்தல், எதிர்ணியினரை மதித்தல், பார்வையாளர்களை மதித்தல், பயிற்றுவிப்பாளரை மதித்தல்  
3. விளையாட்டின் கௌரவம் பாதுகாக்கப்படும், சமாதானம் பாதுகாக்கப்படும், முரண்பாடுகளை தீர்ப்பது இலகுவாதல், நட்புறவு விருத்தியாதல், ஒற்றுமை அதிகரித்தல், வெற்றி தோல்வி சமமாக ஏற்றல்  
ஆண் பெண்      ஆண் பெண்      ஆண் பெண்
- 3) 1. தட்டு : 2kg 1kg      ஈட்டி : 800g 600g      குண்டு : 7.26kg 4kg  
2. சக்தி, வேகம், ஒத்திசைவு, நெகிழும் தன்மை  
3. குண்டு உள்ளங்கையில் படாதவாறு விரல்களின் அடிப்பகுதி மாத்திரம் நன்றாக படுமாறு வைத்துக்கொள்ளல் பெருவிரல் மற்றும் சிறு விரல் ஆதார விரல்களாகவும் மற்றைய மூன்று விரல்களும் சற்று விரிந்ததாகவும் குண்டைத் தாங்கும் வகையில் வைத்துக்கொள்ளல். சரியான முறையில் பிடித்த குண்டை நாடிக்கு கீழே தோளின் மீது 45 பாகை கோணத்தில் வைத்து மணிக்கட்டுப் பக்கத்தால் உயர்த்த வேண்டும்
- 4) 1. வெள்ளப்பெருக்கு, வரட்சி, மண்சரிவு, சனாமி, பூமி அதிர்ச்சி, சூறாவளி, யுத்த நிலைமை ( பக்கம் 169 பாடப்புத்தகம்)  
2. நாம் வாழும் சமூக சூழலுக்கேற்ப நடந்து கொள்வதே ஆகும்  
3. பிறர் கருத்துக்களை செவிமடுத்தல், நற்புறவுடன் உரையாடுதல், தனது கருத்துக்களை தெளிவாக வெளிப்படுத்தல், பிறர் கருத்துக்களை அவர்களின் நடத்தை மூலம் கண்டறிதல்.  
4. தூய குடிநீரை பயன்படுத்தல், உடல் நிறையை பேணல் (BMI), போதை பொருள் பாவனையிலிருந்து விலகியிருத்தல் உள் நெருக்கிடையை குறைத்தல், பொருத்தமான உணவுகளை உற் கொள்ளல் ( பக்கம் 177 பாடப்புத்தகம் )
- 5) 1. இதயம் மற்றும் சுவாசம் நார் தாங்குதிறன், தசைகளின் தாங்குதிறன், தசை வழு, நெகிழும் தன்மை, உடற்கட்டமைப்பு (உடற் கொள்ளளவு)  
2. உடலின் மூட்டுப்பகுதிகளின் துணையுடன் நடைபெறும் செயற்பாடுகளின் போது பரந்த வீச்சில் அசைவுகளை மேற் கொள்ளக்கூடிய திறனை ஆகும்.  
3. தசைநார் விருத்தியடையும், சக்தி விரயம் குறைவடையும், குறுகிய நேரத்தில் சிறப்பாக செயற்பாடுகளை மேற் கொள்ளல், என்பு உறுதியாதல், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கிடைத்தல்
- 6) 1. தீமர் விபத்தொன்றின் போது அல்லது அனர்த்தமொன்று ஏற்படும் போது வைத்திய உதவியை பெற்றுக்கொடுக்கப்படும் வரை வழங்கும் உதவி ஆகும்  
2. சுகத்தை பெற்றுக் கொடுத்தல், நோயாளியின் உயிரை பாதுகாத்தல், நோய் நிலைமை பாரதூரமாகாமலிருக்க உதவுதல்  
3. முதலுதவி பற்றிய அறிவு, பொறுமை, அவதானம், துணிவு, எல்லோரையும் சமமாக மதிக்கும் தன்மை (பக்கம் 188 )
- 7) 1. கர்ப்பந்து :- பணித்தல், பெற்றுக்கொள்ளல், அறைதல், தடுத்தல், ஒழுங்கமைத்தல், மைதானம்காத்தல்  
2. வலைப்பந்து :- பந்தை கட்டுப்படுத்தல், பாதச் செயற்பாடு, தாக்குதல், தடுத்தல், பேற்றுக்கேய்தல்  
3. காற்பந்து :- சொட்டிச் செல்லல், உதைத்தல், கட்டுப்படுத்தல், தலையால் அடித்தல், உள்ளெறிகை, மைதானம் காத்தல்